**上海海关学院处室文件**

关院学〔2020〕7号

学生处关于开展第十五届心理健康教育宣传月的通知

全体学生：

今年的新冠病毒疫情既是公共卫生事件，也是重大社会应激事件，损害身体健康的同时，也给同学们带来了巨大的心理冲击。在这个特殊时期，为了促进同学们的身心健康，不断加强心理健康教育和生命教育，探索云端心理健康普及、宣传、教育的新形式、新方法，学校将于2月-5月期间举行第十五届心理健康教育宣传月。现将有关事项通知如下：

一、活动主题：战“疫”心成长

二、主办单位：心理健康教育中心

三、协办单位：青青草朋辈互助联盟

四、活动时间：2020年2月8日—5月25日

五、面向对象：全体学生

六、活动安排：

**（一）云端心理课程：“战‘疫’心成长”主题心理网课观后感征集活动**

（1）活动时间：2月8日-2月15日

（2）参加对象：全体学生

（3）活动承办：心理委员

（4）活动要求：

教育部思想政治工作司委托高校心理健康教育专家指导委员会组织全国知名专家开展高校疫情心理援助热线相关工作的系列培训和大学生心理应激系列讲座，请辅导员老师参加并组织学生参加 2月8日-10日大学生心理应激系列讲座，同时举行学生心理网课观后感征集活动，观后感请以题目+姓名+班级命名，学校会评定奖项， 请各班心理委员整理好后以班级名称命名2月15日前发送到邮箱1052196587@qq.com。

**（二）云端班级战疫：“我班战‘疫’心故事”网络展示活动**

（1）活动时间：3月12日－4月10日

（2）参加对象：全体学生

（3）活动承办：心理委员

（4）活动要求：

**第一阶段：**制作班级“我班战‘疫’心故事”短视频（3月12-20日）。

①视频内容：突出心理健康教育主题。记录和讲述班级同学中的战‘疫’故事以及由此而引发的关于生命观、责任感、奉献与感恩、逆境成长、积极心态、积极生涯等方面的思考、讨论、启发与展望。形式不限，可以是全班参与的故事，也可以是班内若干同学的故事或者一个人的故事等。内容鲜活，积极向上，逻辑严谨，构思新颖。

②制作要求：原创制作，主题明确，结构完整，时长控制在15分钟以内，以竖屏模式为主，图像和声音清晰，如有对话或旁白等需配字幕，视频格式：MP4。

③提交方式：填写作品登记表（附件1），于3月20日之前将作品登记表和视频文件（均以作品名+班级+负责人+电话命名）发送到邮箱：1052196587@qq.com。

**第二阶段：**网络展示与评选（3月21日-4月10日）

①网络展示与投票：心理健康教育中心将根据收到的作品情况，通过微信公众号平台进行分批次网络展示以及投票。

②线下评审：心理健康教育中心将邀请相关老师作为评审对作品进行打分。

③评选方式：线上投票与线下评审同步进行，线上投票和线下评分各占50%。

**（三）云端心情故事：“战‘疫’中成长”——我的“云端”心情故事演讲比赛**

（1）活动时间：4月10日-5月10日

（2）参加对象：全体学生

（3）活动承办：生命教育剧团、心理委员

（4）活动要求：

①以班级为单位组织：以班级对单位组织，请心理委员组织同学踊跃参与本次活动，在5月10日前收集本班参赛资料统一发送指定邮箱860898551@qq.com。

②演讲及视频制作要求：

演讲内容要求要紧扣主题，标题鲜明，内容真实，须为原创，杜绝抄袭。格式：时间以 5 分钟为宜，作品分辨率要求为：720x576、1920x1080，编码格式为mp4。

③报送要求

参赛登记表（见表1）：扫描件以PDF形式保存为电子版。 同时附上与演讲微视频配套的故事文本：字数在1000字以内，标题（含副题）居中、宋体、小三号、加粗，正文宋体、四号，全文（含标题行）采用1.25倍行距，不设定页眉、页脚和页码，不调整默认页边距值，用Word软件排版。文末注明作者及所在班级；

文件名为：“云端”心情故事+班级名称，包括每位同学的参赛登记表PDF版、演讲微视频、配套故事文本等三项材料；参赛登记表和故事文本word版同步发指定邮箱。

④版权声明

各班级提交的我的“云端”心情故事授权学校心理健康教育发展中心使用，包括印刷、制作光盘、展览、宣传等，不做商业用途。

**（四） 云端主题班会：“战‘疫’心成长 ”心理主题班会比赛**

（1）活动时间：4月5日-5月25日

（2）活动方式：班会组织+线上答辩

（3）活动承办：心理委员

（4）活动要求：

以班级为单位组织：请心理委员设计并组织班级心理主题班会，要求内容聚焦“战‘疫’心成长 ”的主题，在5月20日前将本班心理主题班会策划书、班会总结、班会答辩PPT等三份资料发送到指定邮箱1515019308@qq.com。

**（五）云端朋辈互助：“危机干预五法宝”云端朋辈心理课堂**

（1）活动时间：4月5日-5月20日

（2）活动承办：青青草生命教育宣讲团

（3）活动要求：

青青草生命教育宣讲团同学制作“危机干预五法宝”课程视频上传B站，要求心理委员依托心理班会组织班级学生学习。

**（六）云端系列讲座**

**（1）对话技巧在学生工作中的应用**

主讲嘉宾： 董海涛，上海海事大学心理健康教育与咨询中心主任，副教授，专攻后现代心理疗法，如叙事疗法、焦点解决疗法、合作对话、开放对话、反思团队等。

活动时间：4月21日14：00-15：30

讲座平台：腾讯会议

活动对象：专兼职心理咨询师、全体辅导员与学生骨干

**（2）面对疫情的微笑主义**

主讲嘉宾：贺岭峰，上海体育学院心理学院教授、博士生导师，芒果心理联合创始人，喜马拉雅《心理情报局》主播，教育部心理学教学指导委员会委员。

活动时间：4月28日14：00-15：30

讲座平台：腾讯会议

活动对象：师生员工

**（3）走进性与生殖健康**

主讲嘉宾：李琳，上海市计生协青春健康项目官员，中国计生协青春健康培训师。

活动时间：5月26日14：00-15：30

讲座平台：腾讯会议

活动对象：全体学生

**（4）青春期体像烦恼与应对策略**

主讲嘉宾：王枫，副教授，上海健康医学院心理健康教育中心副主任，全国心理健康教育优秀工作者。

讲座平台：腾讯会议

活动对象：全体学生

**（七）云端战疫感言：寻找关院十佳战“疫”感言**

（1）活动时间：4月10日-30日

（2）活动对象：全体学生

（3）活动承办：心理协会

（4）活动要求：

面向全校征集战“疫”感言，要求字数在100字以内，可以表达面对疫情的真情实感，表达对医护工作者的感谢，表达对生命的反思，表达对学校的思念等主题。请以班级+姓名的方式命名后发送到指定邮箱2020499719@qq.com。心理健康教育中心会在初筛的基础上，组织同学进行线上投票，选择出十佳战“疫”感言后在微信公众号上进行宣传。

**（八）云端互动活动：“愿君归来若春风”互动视频比赛**

（1）活动时间：4月10-30日

（2）活动对象：全体学生

（3）活动承办：青青草生命教育宣讲团

（3）活动方式：

①活动形式：

互动视频是由视频制作者制作的很多个小视频组成的。视频制作者会根据他所设计的剧情，对视频之间进行连接转换。从观众视角上，观众从观看的第一个视频开始，每个视频结尾都会有选项，即观众会自己选择接下来将怎么做，他们根据自己的选择，在视频制作者设定的剧情线中进入相应的下个视频，直至结束剧情。

视频的内容主要是一个人的一生，一个人从出生、成长、考大学选专业、就业选择、工作时的表现等过程都会有不同的选择，选择背后将会为自己的选择承担相应的后果，即视频结局。在视频的结尾，都会给出这个结局的简要评价，即对人生的感悟。

本次活动会结合特殊时期，给主角规划出几条相应的职业路线，如医生，消防员，海关关员，学校生活，网课等。

②活动目的：

通过本次互动视频比赛，让学生亲自作为视频中的主角，视频尽可能地还原事件，让学生体验作为一个社会工作人员，特殊时期该如何做出选择，并为自己的决定而负责，切实的体验前线人员所面对的种种困难。让学生更加认识到社会工作者的艰辛，更加珍惜眼前的美好，珍视生命。

③活动流程：

**发布互动视频：**按预定日期，于当天早上6点视频发布，期间48小时为活动时间，后台人员接收投稿作品。

**作品评比阶段：**发布推送，初步筛选参赛视频感悟后，将较优秀的作品发布，让同学参与投票。投票时间为一天，即视频发布的第72小时公布获奖作品。

**（九）云端心理科普**

（1）活动时间：2月-5月

（2）活动对象：全体学生

（3）活动方式：通过青青草微信公众号推送《心理防疫手册》和心理防疫的系列知识。

（4）活动承办：青青草朋辈互助联盟

**（十）云端心理调研**

（1）活动时间：2月-5月

（2）活动对象：师生员工

（3）活动方式：通过微信公众号发放心理问卷和通过辅导员心理排摸等方式进行。

二〇二〇年四月八日

主题词：心理健康教育 宣传月 通知

本院：存档（2）

上海海关学院学生处 2020年4月8日印出

校对：潘树栋 录入员：任丽杰(共印2份)